

Najsuroviji ubojice celulita

Pred vama su najbolje nove kreme protiv celulita s aktivnim tvarima koje „prže“ masne stanice (poput kofeina i L-karnitina), te kompletan plan prehrane i vježbanja. Celulit je možda tvrdoglav, ali mi smo još tvrdoglavije. Ako ga do plaže nešto i ostane, ostatak će ga vrlo malo, totalno neprimjetno. Priprema, pozor, sad - slijedi guljenje narančine kore!

Kada je sve u redu, imamo 5 do 6 mm masti između kože i mišića. Ali, ako imamo celulit, ta debljina se povećava do 10 mm pa i do 60 mm, čak i kod mršavih osoba. Celulit je vrlo složen fenomen - masnoća u kombinaciji s retencijom vode i mrežom vlaknastog tkiva (vlakna kože duboko otvrdnjuju oko masnoće). Ono što se čini najnepravednijim je sljedeće - što imamo više masnoće, teže ju je sagorjeti jer je neprestano pohranjujemo; što smo tanji, lakše je odstraniti višak. Koji je razlog tome? Kada su adipociti (masne stanice) male veličine, još su aktivni i lakše eliminiraju masnoću. Dok, što su deblji, više podliježu upali i skloniji su sakupljanju.

Tri su osnovna načina kako „ubiti“ celulit:

1. Ne „kljukajte“ se hranom

To ne znači da treba provoditi strogu dijetu. Radi se o tome da treba izabrati pravu hranu, onu koja se može boriti protiv retencije (zadržavanja) vode, protiv proizvodnje masnoće i protiv masnog vlaknastog tkiva. Valja ujedno izbjeći upalu, jer višak kilograma izaziva upalu. Smanjujući upalu, olakšava se smanjenje debljine.

- ne zaboravite jesti proteine. Oni pomažu smanjenju masnog tkiva jačajući istovremeno mišićnu masu. Popravljaju kvalitetu stijenke krvnih i limfnih sudova. Najbolji protuupalni proteini su: meso piletine, biserke (iz porodice kokoši), puretina, losos, tuna i pastrva
- konzumirati, po obroku, jednu jušnu žlicu ulja uljene repice i svaki dan šačicu orašastih plodova (orahe, bademe, lješnjake...). Te omega-3 masne kiseline glavni su borci u zaštiti krvnih sudova, a imaju također važnu ulogu kod pražnjenja masnih stanica
- maksimalno smanjite konzumiranje povrća koje izaziva nadutost, osim svježeg

krastavca, kojega treba uzimati jer je bogat kalijem. Za predjelo jedite avokado, šparoge, mariniranu papriku. Evo i nekih drugih dobrih protuupalnih jela kao što su: nezaslađeni sok od nara (šipka), crveno voće, grožđe, suhe brusnice, slatki krumpir, sve vrste kupusa, artičoke, poriluk, špinat. A sve to začinite lukom, češnjakom, vlascem, kimom, kurkumom, đumbirom i muškatnim oraščićem

- izbacite: brze šećere, koji se pretvaraju u masnoće i podržavaju masno vlaknasto tkivo i krute kolagen oduzimajući mu elastičnost; ne dodavajte sol u tanjur, ne pijte gaziranu vodu, kao ni ostala gazirana pića, jer njihovi aditivi i zaslađivači pospješuju retenciju (zadržavanje) vode.

2. Bavite se sportom re-do-vi-to

Tjelesna aktivnost stimulira kardiovaskularni sustav i općenito cirkulaciju krvnih sudova, smanjuje obujam masnih vlaknastih tkiva i jača mišiće. Osim toga, kada su mišići dobro oblikovani, koža je napetija, dakle mnogo glatkija. Načelno, najbolji ritam vježbanja je 20 do 30 minuta tri do četiri puta tjedno, (što je mnogo bolje nego 1 i po sat jedan puta tjedno), i jedna seansa posebnih vježbi za trbuh/bokove/dijelove guze, za bolji rad muskulature pod kožom. Rezultate postižu samo one žene koje vježbaju barem šest do dvanaest mjeseci. Nikako ne prakticirati „udarne“ sportove, kao što su trčanje ili boks, ako patite od retencije (zadržavanja) vode ili tvrdokornog celulita. Jer, ako se masno tkivo „maltretira“, može doći do stvaranja mikro edema (oteklina) koji privremeno naglašavaju efekt narančine kore.

3. Koristite „pametne“ anticelulitne kreme

Redovito nanošenje krema, uz lagane masažne pokrete, svakako pomaže u borbi protiv narančine kore, čini kožu elastičnijom i zdravijom. Posebno su učinkovite kreme koje sadrže kofein koji dokazano ima jako djelovanje protiv masnoće. Kofein djeluje dvostruko: sprječava prirodno pohranjivanje masnoće i ubrzava oslobađanje masnoće iz masnih vlaknastih tkiva. *In vitro* (to jest pod mikroskopom), to ide jako dobro, *in vivo* (na našim bedrima), ne zna se točno kolika količina kofeina dođe do masnih vlakana jer to nije molekula koja lako prodire u kožu. Zato ga laboratoriji dodaju drugim aktivnim tvarima ili ga stavljaju u kapsulu da mu olakšaju put do masnih stanica. Stručnjaci napominju važnu stvar - stavljanje kreme prije spavanja ne služi ničemu, naprotiv, kremu treba koristiti prije same vježbe, jer tada je učinkovita, a fizička aktivnost će dodatno omogućiti sagorijevanje slobodnih masnih kiselina.

Avon Solutions Cellu-Sculpt anticelulitni tretman s masažerom sadrži kofein koji stimulira mikro-cirkulaciju i metabolizam, pomaže pri mršavljenju i detoksificira.

Cijena: 79 kn

Nivea Good-bye Celulitu gel-krema sadrži L-karnitin - prirodni sastojak kože koji

ima ulogu u metabolizmu masnoća - potiče pretvaranje "razbijenih" masnoća u energiju, za ciljano obnavljanje kože. Područja zahvaćena celulitom učvršćuju se bez dodatne masaže, a stvaranje novih stanica masnoće je spriječeno. Lagana gel-krema lako se upija, ugodnog je mirisa i ima dodatni učinak hlađenja koji potiče cirkulaciju.

Cijena: 72,30 kn

Nuxe Tonific Minceur gel-krema djeluje protiv skladištenja masnoća (lotos), na opuštanje postojećih masnoća (yacon + peruansa lijana + čisti prirodni kofein + polifenoli kaka), te ima dodatno djelovanje (gel crvenih algi - za baršunasto meku kožu i brazilska mimoza, bambus i riječna maourera - za čvrstoću, elastičnost i hidrataciju kože). **Cijena: 227,89 kn**